

# Previniendo y Tratando la Gripe A-H1N1

### ¿Que es la gripe Tipo A-H1N1 (también conocida como la "gripe porcina")?

La gripe A-H1N1 es una infección respiratoria causada por un nuevo virus que es diferente al virus que causa la gripe estacional regular. Ambos tipos de gripe pueden ser serios.

### ¿Cómo se propaga la A-H1N1?

La principal manera que se propaga el virus de la gripe es por medio de gotitas que provienen de una persona enferma al toser o destornudar. El virus de la gripe también puede vivir en superficies, como mesas, las llaves del agua, o en el pomo de la puerta, por hasta ocho horas. Usted se puede contagiar con el virus A-H1N1 si toca una superficie contagiada y después se toca los ojos, la nariz, o la boca.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe A-H1N1?

Muchos de los síntomas de la gripe A-H1N1 son parecidos a los de la gripe regular. Estos incluyen fiebre, tos seca, dolor de garganta, nariz tapada, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, y cansancio.

### ¿Debería vacunarse contra la gripe A-H1N1?

Aunque todos pueden recibir una vacuna contra la gripe, esta vacuna es especialmente recomendada para:

- Las mujeres embarazadas
- Las personas viviendo con o cuidando a un bebe menor de seis meses de edad
- El personal de servicios médico de emergencia, y los trabajadores de servicios de salud
- Los niños y jóvenes de seis meses a 24 años de edad
- Las personas entre 25 y 64 años de edad con condiciones médicas crónicas como enfermedad del corazón o del pulmón, asma, la diabetes, o un sistema inmunológico debilitado

Si usted desea una vacunación, llame a su doctor para obtenerla. Si no tiene seguro médico, llame al 2-1-1 y una operadora le ayudará a encontrar la clínica de la gripe más cercana. También puede visita a <http://www.publichealth.lacounty.gov/>.

### ¿Por qué la vacuna contra la gripe A-H1N1 no se recomienda para las personas mayores?

A diferencia a la gripe estacional, la gripe A-H1N1 ha causado menos complicaciones para las personas mayores de edad. Esto puede ser porque las personas mayores fueron expuestas al virus en años pasados y tienen alguna inmunidad (la habilidad del cuerpo de reconocer y luchar contra el virus). Por eso, con una cantidad limitada de vacuna disponible, el enfoque será en aquellas personas más a riesgo de tener problemas serios de salud.

### PARA MAS INFORMACIÓN:

Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
(800) CDC-INFO o (800) 232-4636  
[www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu)

Departamento de Salud Pública de California  
(888) 865-0564  
[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles  
Marque el 2-1-1  
<http://publichealth.lacounty.gov/H1N1>

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles

<http://publichealth.lacounty.gov>



## ¿Cómo se previene y trata la gripe A-H1N1?

### Practique Buena Higiene

- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo o su manga.
- Lávese las manos frecuentemente usando jabón y agua tibia por 20 segundos. (Cuando agua y jabón no estén disponibles, use desinfectante de manos.)



### Practique Buenos Hábitos de Limpieza

- Abra las ventanas para dejar entrar aire fresco en áreas comunes.
- Limpie las superficies con desinfectante.
- Use un lavaplatos o agua caliente y detergente para limpiar cubiertos de cocina.
- Evite “abrazar” la ropa sucia para prevenir enfermarse.



### Separe a personas enfermas

- Evite contacto cercano con personas enfermas (Manténgase a tres pies de distancia de ellos si es posible).
- Personas enfermas deben comer y dormir en un lugar separado, si es posible.
- Coloque las camas para que los individuos se acuesten de pies a cabeza en relación el uno al otro.



### Maneje los síntomas en casa

- Personas enfermas deberían quedarse en casa hasta 24 horas después que se le quite la fiebre.
- Tome líquidos claros como agua, caldo, y bebidas deportivas para no deshidratarse.
- **No** le dé aspirina o productos que contienen aspirina a los niños o adolescentes de 18 años de edad o menores.
- **No** le dé medicamento sin receta médica a niños menores de 4 años sin primero consultar a un proveedor de servicios médicos.



### *Personas enfermas deberían buscar atención médica si tienen...*

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Respiración rápida o dificultad al respirar</li><li>● Dolor en el pecho</li><li>● Dificultad reteniendo líquidos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Confusión</li><li>● Mareos Repentinos</li><li>● Piel color azul o gris</li></ul> |
|--|--|